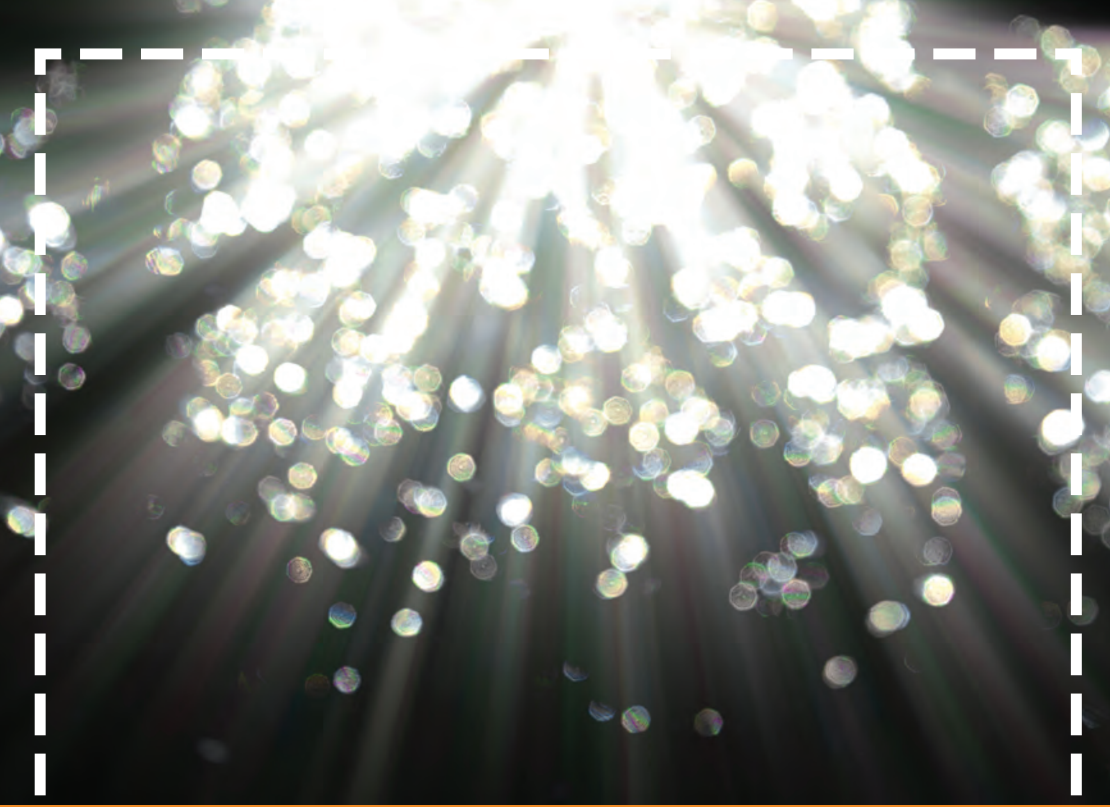


Cocaïne. De meest gestelde vragen

de druglijn



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - juni 2011 (herziene herdruk) - D/2011/6030/10
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be

VAD

Cocaïne of 'coke' is een veelbesproken drug. In deze folder vind je de antwoorden op enkele vaak gestelde vragen aan De DrugLijn. Sommige vragen komen van gebruikers, andere van hun familie, vrienden of collega's.

Wat is het?

Cocaïne is een oppeppende drug, gemaakt van de bladeren van de cocaplant. Die bladeren worden al eeuwenlang in Zuid-Amerika gekauwd om honger, vermoeidheid en hoogteziekte tegen te gaan. Cocaïne is een geurloos wit tot geelachtig poeder (vandaar de straatnamen 'witte' en 'snow') met een bittere smaak. Sinds de jaren tachtig werd cocaïne alsmaar makkelijker te verkrijgen. De drug past in de tijdsgeest van onze jachtige maatschappij en staat ook bekend als partydrug.

Wat doet het?

Cocaïne werkt vrij kort, maar krachtig. De hartslag en de ademhaling versnellen en de lichaamstemperatuur stijgt. Je kunt inspanningen langer volhouden, voelt minder snel pijn of honger en kunt seksueel opgewonden raken.

Cocaïne is ook een sterke mentale oppepper: je voelt je actief, sociaal, alert, spraakzaam, euforisch en zelfzeker. Je lijkt alles onder controle te hebben.

Uiteraard komt die energie niet uit het poeder, maar uit de reserves van je lichaam. Eens de drug is uitgewerkt, overvalt de vermoeidheid je dubbel en dik. Vaak voelen gebruikers zich dan leeg, uitgeput of neerslachtig.

Hoe wordt het gebruikt?

Snuiven

Meestal wordt cocaïnepoeder in lijntjes verdeeld en met een rietje of een opgerold bankbiljet opgesnoven. Men spreekt soms van 'een lijn leggen' of gewoon 'snuiven' als het over cocaïnegebruik gaat. Het effect is al na enkele minuten voelbaar. Het piekeffect duurt tussen vijftien en dertig minuten met een nawerking tot zestig à negentig minuten.

Spuiten

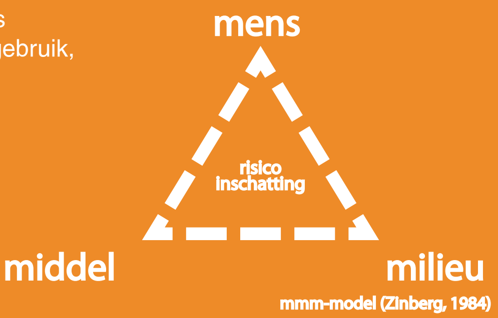
Opgelost in water kan cocaïne ook in de aders ingespoten worden. De cocaïne werkt dan sneller, maar het effect duurt slechts een kwartier. De nawerking kan dertig tot zestig minuten duren.

Roken

Aangezien cocaïnepoeder moeilijk rookbaar is, wordt het soms omgezet in kleine brokjes of 'rotsjes' die men 'crack' noemt. Het wordt meestal gerookt met een pijpje, wat '(free) basen' heet. Het werkt onmiddellijk, heel intens, maar erg kort.

Wat kan er fout gaan bij cocaïnegebruik?

Zoals bij elke drug verschillen de risico's naargelang de gebruiker, de wijze van gebruik, de hoeveelheid, de plaats en het moment van het gebruik.
De drug (middel),
de gebruiker (mens)
en de omgeving (milieu)
beïnvloeden elkaar
en bepalen het risico.



In een drukke, warme club is het risico bijvoorbeeld groter. Ook de rol die iemands persoonlijkheid en levensstijl spelen, wordt vaak onderschat.
Omdat cocaïne ontremmend werkt en veel zelfvertrouwen geeft, kan men er arrogant en agressief van worden. Zelfvertrouwen kan omslaan in roekeloosheid en overmoed, bijvoorbeeld in het verkeer. Cocaïnegebruik kan ook leiden tot onveilig vrijen.

Oververhitting, hart- en ademhalingsproblemen met mogelijk coma en zelfs de dood zijn mogelijke gevolgen.

Overdosis

Men kan te veel cocaïne in zijn lijf hebben. Wat te veel is, hangt af van allerlei factoren, bijvoorbeeld hoeveel de gebruiker gegeten heeft of diens lichaamstemperatuur.

Men kan ook te veel cocaïne op hebben omdat die zuiverder is dan verwacht. Gebruikers kunnen namelijk nooit weten hoeveel zuivere cocaïne ze gebruiken. In Europa bestaat ongeveer de helft van het poeder uit andere producten. Ook al blijken de producten waarmee cocaïne wordt vermengd of versneden meestal onschuldig, een garantie is er nooit. In 2007 vond men bijvoorbeeld het levensgevaarlijke atropine in cocaïne.

Een te korte pauze tussen twee dosissen, is riskant. Opnieuw spelen daarbij factoren mee zoals zuiverheid, het lichaam van de gebruiker en de situatie mee.

Combinaties

Drugs combineren is altijd gevaarlijk. Dat geldt ook voor cocaïne. Vooral de combinatie met alcohol komt vaak voor. De alcohol zou de scherpe kantjes van de cocaïneroes afzwakken en de roes verlengen. Op zijn beurt zorgt de cocaïne ervoor dat men zich minder dronken voelt. Maar beide drugs worden in het lichaam omgezet in een derde stof: coca-ethyleen. Die kan agressie uitlokken en is erg belastend voor lever, hart en bloedvaten.

Gebruiksmateriaal delen

Het delen van gebruikersmateriaal, zoals rietjes, spuiten of pijpjes levert risico's op besmetting met aids of hepatitis op.

En bij regelmatig cocaïnegebruik?

Hoewel cocaïne in veel gevallen niet dagelijks gebruikt wordt, kun je er afhankelijk van worden. Omdat het kort werkt, kun je sneller dan bij andere drugs een nieuwe dosis gaan gebruiken. Dat kan leiden tot dagen of periodes van intensief gebruik, afgewisseld met 'rustigere' periodes.
Regelmatig en intensief cocaïnegebruik veroorzaakt problemen zoals slapeloosheid, prikkelbaarheid, verminderde eetlust en gewichtsverlies. Dat kan uitmonden in oververmoeidheid, depressie en zelfs zelfmoordgedachten. Soms treden er angsten, achtervolgingswanen en waanvoorstellingen op (bijvoorbeeld het gevoel dat er beestjes onder de huid zitten).
Regelmatig gebruik is schadelijk voor hart en bloedvaten. Cocaïne snuiven irriteert de neus, leidt tot bloedneuzen en beschadiging van je neus en slijmvliezen. Cocaïne inspuiten geeft risico op het ontstaan van abcessen. De hete dampen van crack inademen, is erg schadelijk voor de longen.
Kortom: cocaïnemisbruik kan zowel lichamelijk als geestelijk erg slopend zijn.

Daarnaast kun je in de problemen komen met politie en het gerecht. Omdat het een dure drug is, kan ook geld een probleem worden. Wie cocaïneverslaafd is, gedraagt zich erg egoïstisch, jaloers of zelfs agressief en paranoïde. Samenleven met zo iemand is erg moeilijk.

Hoe deal je met een gebruiker?

Weten of iemand al dan niet gebruikt, is niet gemakkelijk. Als je iets vermoedt, kun je de persoon daar best zo snel mogelijk over aanspreken. Probeer zo meer zicht te krijgen op wat er gaande is: gaat het om een experiment? Gebruikt hij af en toe of regelmatig? Of is het misschien wel problematisch?

Probeer een gebruiker die wil stoppen te steunen, ook wanneer de persoon hervalt. Dan is het vooral belangrijk te zoeken naar de oorzaken van herval. Zo ben je er een volgende keer beter tegen gewapend. Vaak onderschat men immers de sterke drang om opnieuw te gebruiken. Probeer als partner, ouder of vriend het onderscheid te maken tussen de persoon zoals je hem of haar echt kent en hoe hij of zij zich onder invloed gedraagt. Besef ook dat je kunt helpen en steunen, maar dat je het probleem van een ander niet kunt oplossen. Dat moet die persoon zelf doen.

Iemand steunen en ermee praten is misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan. De stemmingswisselingen, de jaloezie en de achterdocht van sommige cocaïnegebruikers kan het samenleven met hen erg moeilijk maken. Zelfs als jij zelf bereid bent tot een open gesprek, kan het zijn dat de ander zich – eventueel onder invloed - heel onredelijk gedraagt. Een gesprek met iemand onder invloed, haalt alleszins niets uit. Integendeel, het kan zelfs een woede-uitbarsting of geweld uitlokken. Denk aan je eigen veiligheid en wacht een geschikter moment af.
Zorg goed voor jezelf. Dat is onder alle omstandigheden een moeilijke, maar belangrijke opgave. Stel duidelijk je grenzen en zoek op tijd steun en hulp voor jezelf wanneer de situatie uit de hand dreigt te lopen.

www.druglijn.be biedt meer info over hoe omgaan met drugs bij je kind, partner of vrienden.



Is stoppen met cocaïne moeilijk?

Hoe langer en hoe vaker iemand cocaïne gebruikt, hoe moeilijker het wordt om ermee te stoppen. Ook de persoonlijkheid en levensstijl spelen een rol: iemand met een stabiel leven (werk, gezin, hobby's, …) zal minder moeite hebben om te stoppen dan iemand met problemen.
Bij het stoppen kunnen ontwenningsverschijnselen opduiken. Het lichaam moet vooral recupereren van de opgestapelde vermoeidheid en z'n reserves weer aanvullen. Dat kan klachten zoals nood aan slaap, onrust, verhoogde eetlust en lusteloosheid met zich meebrengen en vereist soms dagenlange rust.
Langdurig cocaïnegebruik leidt vaak tot geestelijke afhankelijkheid. Onder invloed heb je veel zelfvertrouwen en voel je je energiek. Is de cocaïne uitgewerkt, dan kun je je juist heel moe, neerslachtig en depressief voelen. Dat versterkt de zin om opnieuw te gebruiken. Zo kan het gevoel ontstaan niet meer zonder te kunnen.
De sterke drang om opnieuw te gebruiken is heel typisch voor cocaïne. Die drang wordt 'craving' genoemd. Zelf lang nadat men gestopt is, kan die drang nog uitgelokt worden, bijvoorbeeld door bepaalde vrienden te zien, door cash geld op zak te hebben enzovoort.
Dat alles maakt dat stoppen met cocaïne vaak moeilijker lukt dan verwacht.

Waar kun je hulp en informatie vinden?

Dringende medische hulp vind je bij de huisarts of spoeddienst. Zit je met vragen over jouw cocaïnegebruik of dat van iemand uit je omgeving? Wil je een eerste advies of gesprek, dan zijn er tal van centra waar je vrijblijvend terechtkunt.
Volwassen gebruikers kunnen op www.druglijn.be aan de slag om na te gaan hoe riskant hun cocaïnegebruik is. Wie zijn gebruik wil minderen of stoppen, kan op de site aan de slag met het online zelfhulpprogramma. Gratis, anoniem en dag en nacht beschikbaar.

Ook als ouder, partner of vriend van iemand die cocaïne gebruikt, kun je voor advies en ondersteuning terecht in een aantal centra.

Weet dat je steeds kunt rekenen op discretie: voor al deze instanties geldt het beroepsgeheim.

Informatie over al deze centra kun je vinden bij De DrugLijn.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.

Je kunt bij ons terecht voor concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie. We staan open voor je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. Anonimiteit, objectiviteit en vertrouwen staan voor ons centraal.
Op www.druglijn.be vind je alle info over cocaïne, hoe ermee om te gaan bij jezelf of bij iemand uit je omgeving.

Bel via 078 15 10 20
- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Een gesprek via Skype
- ma-vr: 18-20 u. (niet op feestdagen)
- gratis via www.druglijn.be

Mail via www.druglijn.be
- je ontvangt een antwoord op maat
- binnen de 5 werkdagen

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be